# Профилактика плоскостопия у детей

Заботьтесь о правильном развитии стоп ребенка с раннего детства. Несколько несложных упражнений, и можно забыть про плоскостопие!

# Упражнения при плоскостопии

Маленьким детям упражнения для предотвращения плоскостопия лучше предлагать в игровой форме, чтобы зарядка проходила интересно с удовольствием. **Наилучший эффект достигается, если делать упражнения каждый день.**

Попеременно ходим на носках (как мышки), на пятках (как собачки), с опорой на внешнюю сторону стоп (как гуси).

Покатаемся на горочке: «перекатываем» стопы с пятки на носок.

Покатаем тесто для пирогов: сидя на стуле малыш катает стопой мячик, палку вперед-назад или по кругу.

Давай половим «рыбку»: пусть малыш захватывает и удерживает пальцами ног мелкие предметы.

**Важно!** Ребенку полезно ходить босиком по рельефным поверхностям, но вредно — по плоским, например, паркету или линолеуму.

Плоскостопием называют деформацию стопы, при которой ее свод опускается и уплощается. Оно плохо лечится у взрослых, но отлично поддается коррекции у детей, поэтому важно вовремя его диагностировать и принять меры.

# Почему стопа плоская?

Существует две формы плоскостопия: поперечное и продольное. Чаще всего встречается поперечное, сочетающееся с другими деформациями стоп.

Продольное плоскостопие возникает лишь в трети всех случаев, но в более раннем возрасте. Если вовремя не принять меры, возможны неприятные последствия.

Продольное плоскостопие характеризуется уплощением продольного свода стопы. При этом вся площадь подошвы соприкасается с полом.

При поперечном возникает уплощение поперечного свода стопы, при котором ее длина уменьшается.

У младенцев и годовалых детей стопы выглядят абсолютно плоскими, но в первые годы жизни это норма. Врачи говорят о так называемом «физиологическом плоскостопии».

Одна из главных функций стоп — амортизация ударных нагрузок, которые испытывают суставы ног и позвоночник человека при каждом шаге. Когда ребенок только начинает ходить, его связки очень эластичны и растяжимы, а мышцы ног развиты недостаточно. В этот период на стопах крохи присутствует толстый слой жировой ткани, который и берет на себя задачу амортизации нагрузок.

[Осанка ребенка: принять срочные меры](https://lisa.ru/osanka-rebenka-priniat-srochnie-mery/)

Постепенно мышцы стоп развиваются и тренируются за счет ходьбы и бега, жировая ткань рассасывается. Видимость поперечного плоскостопия может сохраняться до школьного возраста, потому что жировая подушка в области поперечного свода рассасывается дольше, чем в области продольного.

# Как избежать плоскостопия

Летом разрешайте малышу ходить босиком по траве, песку, мелким камням. Это оказывает стимулирующее действие на мышцы ног, развивает подвижность стоп благодаря адаптации к меняющемуся рельефу. Можно самостоятельно изготовить массажные коврики или купить готовые. А дома попробуйте разучить с ребенком простой комплекс упражнений, которые с легкостью можно делать вместе с ним.

# Какие могут быть последствия?

Для контроля нормального развития стоп необходимо регулярно посещать врача-ортопеда.

С помощью различных методов диагностики врач оценивает как внешний вид стоп, так и работу мышц.

«Плоский» отпечаток стопы может получиться не только из-за настоящего плоскостопия, но и из-за особой постановки стоп, когда они «завалены» внутрь, и их своды касаются пола.

При плоскостопии мышцы и связки стоп растягиваются, а своды перестают выполнять рессорную функцию, а значит, ударные нагрузки на суставы возрастают. Вес тела неестественно перераспределяется, и позвоночник, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы начинают испытывать повышенную нагрузку. Со временем может привести к патологиями опорно-двигательного аппарата (искривлению позвоночника и артрозам).

# Что назначит ортопед?

Плоскостопие многим кажется легким заболеванием, а на самом деле это коварный недуг, который нужно вовремя диагностировать и лечить.

Чем раньше обнаружили плоскостопие, тем проще его скорректировать. Малышу укрепляют мышцы и связки стопы, снимают болевой синдром, останавливают прогрессирующую деформацию.

Для нормализации кровообращения и стимуляции мышц применяют лечебный массаж и ванночки для ног. Врачи рекомендуют использовать ортопедические стельки. Желательно заказать малышу индивидуальные стельки с постингами — упругими элементами в определенных областях стельки, чтобы обеспечить поддержку стопы и стимулирование мышц именно там, где это необходимо.

# Вместе с мамой, вместе с папой.

Комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия стоит применять ежедневно или через день. Он займет совсем немного времени:

1. Стоя, стопы вместе, спина прямая, руки на опоре. Вставайте на цыпочки, считайте до 5 и опускайтесь. Повторить 10 раз.
2. Сидя на стуле, поднимайте ногами с пола мелкие предметы, по 10 раз каждой ногой.
3. Сидя на стуле, широко расставьте ноги, сгибайте и разгибайте пальцы ног, то приближая к себе стопу, то отдаляя ее от себя. Повторить 10 раз.
4. Сидя на стуле, ноги вместе, стопы вместе. Разводите колени в стороны, отрывая от пола пятки, а затем смыкайте подошвы. Повторить 10 раз.
5. Минуту ходите по комнате на цыпочках, минуту – на пятках, минуту – на внутренней стороне стопы и минуту – на внешней.

Даже такие легкие упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия помогут вам сохранить здоровье своих ног и ног малыша. Их лучше выполнять в конце дня – все они прекрасно расслабляют.